**Разработка плана реабилитации детей на уроках физической культуры**

**после длительных заболеваний:**

1. Диагностика физического состояния обучающихся
2. Разработка индивидуального образовательного маршрута по физической культуре для каждого обучающегося
3. Мониторинг физического состояния обучающегося.

**Примерный индивидуальный образовательный маршрут по физической культуре для учащихся 4-х классов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки** | **№** | **мероприятие** | **Месяц после выздоровления** | **Вывод:** |
| 1 | 2 | 3 |  |
| динамический | 1. | Выполнение нормативов:а)скоростно-силовые физические качества |  |  |  |  |
| 2. | б)координационные физические качества |  |  |  |  |
| 3. | в)скоростные физические качества |  |  |  |  |
|  | 4. | г)силовые физические качества |  |  |  |  |
| теоретический | 5. | Теоретическая подготовка:а) Основы здорового образа жизни |  |  |  |  |
| 6. | б) Олимпийские игры (Древности, современности) Виды олимпийских игр. |  |  |  |  |
| 7. | в) Гигиена. Самоконтроль. |  |  |  |  |
| практический | 8. | Физические упражнения по программе: а) О.Р.У. |  |  |  |  |
| 9. |  б) С.П.У. |  |  |  |  |
| 10. |  в) имитационные упражнения |  |  |  |  |

Критерии оценивания:

 1) выше нормы -

 2) ниже нормы -

 3) норма - N